

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian kadar Kolesterol Total pada peminum kopi di Desa Antiga Kelod Kecamatan Manggis Kabupaten Karangasem Tahun 2022, dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik peminum kopi di Desa Antiga Kelod berdasarkan usia, paling banyak pada usia 36-50 sebanyak 14 orang (40,0%), berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan, paling banyak pada kategori aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 15 orang (42,9%), dan berdasarkan jumlah konsumsi kopi, paling banyak mengonsumsi 1-3 cangkir per hari yaitu sebanyak 19 orang (54,3%).
2. Peminum kopi di Desa Antiga Kelod memiliki kadar Kolesterol Total normal sebanyak 17 orang (48,6%), batas ambang tertinggi sebanyak 6 orang (17,1%), dan kategori tinggi sebanyak 12 orang (34,3%).
3. Kadar Kolesterol Total peminum kopi berdasarkan karakteristik usia pada kategori normal terdapat pada usia 36-50 tahun sebanyak 8 orang (47,1%), batas ambang tertinggi pada usia 20-35 tahun sebanyak 4 orang (66,7%), dan tinggi terdapat pada usia 51-65 tahun sebanyak 6 orang (50,0%). Selanjutnya berdasarkan karakteristik aktivitas fisik kategori normal terdapat pada tingkatan aktivitas fisik berat sebanyak 9 orang (52,9%), batas ambang tertinggi juga terdapat pada tingkatan aktivitas fisik berat sebanyak 3 orang (50,0%), dan tinggi pada tingkatan aktivitas fisik ringan sebanyak 7 orang (58,3%). Berdasarkan jumlah konsumsi kopi kategori normal terdapat pada jumlah konsumsi kopi 1-3 cangkir per hari sebanyak 16 orang (94,1%), batas ambang

tertinggi pada jumlah konsumsi kopi 1-3 dan >3 cangkir per hari sebanyak masing-masing 3 orang (100,0%), dan tinggi terdapat pada jumlah konsumsi kopi >3 cangkir per hari sebanyak 12 orang (100,0%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat disimpulkan oleh pemilik yaitu :

1. Bagi peminum kopi khususnya peminum kopi di Desa Antiga Kelod yang memiliki kadar Kolesterol Total diatas normal, diharapkan untuk menerapkan pola hidup sehat dengan mengurangi konsumsi kopi, tetap melakukan aktivitas fisik secara rutin baik melakukan kegiatan rumah ataupun bekerja, dan melakukan pemeriksaan kesehatan terutama pemeriksaan kadar Kolesterol Total untuk mengetahui secara dini kesehatan tubuh dan meminimalisir terjadinya peningkatan pada kadar Kolesterol Total.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa, hendaknya meneliti faktor lainnya yang tidak diteliti oleh peneliti dan menggunakan sampel darah vena.